THE RECOVERY KERNEL

Modulo di Psicodramma

Enact it. Reclaim it. Rewrite it. Heal it in public.

Perché l'azione cura ciò che la parola non può

Lo psicodramma è stato sviluppato da Jacob Moreno negli anni '20 — non come intrattenimento, non come gioco di ruolo, ma come intervento clinico basato su un particolare approfondimento neurologico: il cervello elabora l'esperienza vissuta in modo diverso dall'esperienza narrata. Quando racconti la storia di ciò che è successo, la corteccia prefrontale è attiva — stai gestendo, modificando, inquadrando. Quando metti in scena la storia, il sistema limbico si attiva. Si attiva la memoria del corpo. La carica emotiva emerge in una forma che può essere lavorato, testimoniato e rilasciato.

Ogni tecnica in questo modulo ha un meccanismo documentato. Il rituale dell'oggetto (il talco per bambini) funziona perché le risposte di paura e brama del cervello sono condizionate a oggetti — e possono essere ricondizionate attraverso l'esperienza vissuta con quegli oggetti. La simulazione dello stigma funziona perché la vergogna vive nell'isolamento e perde potere quando diventa universale. L'azione di guarigione funziona perché il corpo che compie il recupero crea le associazioni neurali del recupero — il cervello non completamente Distinguere tra esperienza reale e simulata a livello limbico.

Questo modulo è lo strumento più potente nella libreria di incontri Kernel. È anche quello che richiede la maggiore abilità del facilitatore, la massima sicurezza e la massima preparazione. Leggere l'intero modulo prima di eseguire qualsiasi parte di esso. I protocolli di sicurezza non sono facoltativi.

Requisito di Sicurezza per il Facilitatore — Leggere Prima di Procedere

- Questo modulo non dovrebbe essere eseguito nelle prime tre riunioni di un nuovo gruppo. La fiducia deve essere stabilita prima.
- Assicurati che il numero Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696 sia visibile e dichiarato all'inizio. Fai in modo che ci sia almeno una persona nella stanza di cui ti fidi per stare con qualcuno che si trova in difficoltà/distresso.
- Nessuno è obbligato a partecipare a qualsiasi rappresentazione. Assistere è partecipazione completa.
- Il facilitatore non interpreta un personaggio nel dramma principale — tu sei il regista e il responsabile della sicurezza per tutto il tempo.
- Se qualcuno inizia a dissociarsi (diventa molto immobile, occhi sgranati, smette di rispondere), interrompi la scena immediatamente. Usa la frase di radicamento: "Sei in questa stanza. È [data]. Sei al sicuro. Nomina qualcosa

che puoi sentire in questo momento."
- Concludi sempre la sessione con l'Enactment di Guarigione (Modulo 3) — non lasciare mai il gruppo nel mezzo del dolore senza completare l'arco verso la riparazione.

Modulo 1

Il Rituale dell'Oggetto

Il potere vive nell'associazione — recuperalo trasmettendolo attraverso il gruppo

Il Meccanismo Terapeutico

La voglia non è primariamente un pensiero. È primariamente un'associazione di oggetti. Il cervello ha accoppiato oggetti specifici — una borsa, un pipa, una bottiglia, un certo colore di imballaggio — con l'esperienza neurochimica della sostanza. Quando incontri quegli oggetti, la voglia scatta prima che si verifichi un pensiero cosciente. Questo è condizionamento classico, ed è nel corpo, non nella mente.

Il rituale dell'oggetto funziona introducendo un oggetto STAND-IN — qualcosa che assomiglia abbastanza al vero per attivare una versione lieve dell'associazione — e poi lavorando con quell'oggetto in un contesto di gruppo che riprogramma attivamente l'associazione. La presenza e la risposta del gruppo diventano la nuova esperienza accoppiata. Alla fine del rituale, l'oggetto è stato maneggiato, esaminato, ridicolizzato e scartato. L'associazione è stata interrotta e sostituita.

1.1

Il Rituale del Talco

Il glamour della linea — decostruito in tempo reale

Cosa ti serve

- Un contenitore di polvere per bambini, talco, o polvere bianca simile
- Uno specchio piccolo o una superficie scura e piatta (opzionale — lo rende visivo)
- Un bidone della spazzatura posizionato visibilmente al centro della stanza
- Niente musica durante questo rituale — il silenzio è il contenitore

FACILITATORE: Ho qualcosa in questa borsa. Lo farò passare. Non apritelo ancora.

[[Passare la borsa sigillata intorno al cerchio. Lasciare che le persone la tengano, sentendo il peso, senza aprirla.]]

FACILITATORE: Com'è tenerlo?

[[Risposte brevi. Non insistere. Passare oltre.]]

[[Apri il sacchetto. Mostra che è talco per bambini. Alcune persone rideranno. Lasciale.]]

FACILITATORE: Ecco cosa faremo. Sto per mettere qualcosa su questa superficie.

[[Metti una piccola quantità sullo specchio o su una superficie scura. Traccialo in una linea se il gruppo è a suo agio.]]

FACILITATORE: Guardalo. Come appare?

[[Il gruppo risponde. Non forzare nessuno. Alcuni rideranno, altri si taceranno, altri sentiranno qualcosa di fisico. Tutte le risposte sono valide.]]

I Tre Atti del Rituale della Polvere

ATTO UNO — IL GLAMOUR: 'Questo è come sembrava. Questo è come sembrava l'immagine nella tua testa prima di usarlo. La linea pulita. Il rituale di questo. La promessa di questo. I film hanno glamorizzato questo. Il tuo cervello ha glamorizzato questo. Stiamo guardando il talco per bambini. Stavamo guardando il talco per bambini tutto il tempo.'

ATTO DUE — LA RATIONALIZZAZIONE: L'animatore chiede: 'Chi può dirmi come è andata la prima volta? Non la tua storia — la prima volta nella tua TESTA. Ti sei detto che sarebbe andato bene. Passaci i calcoli.' (Prendere 2-3 brevi risposte.) 'Una volta. Va bene. Due volte. Ancora va bene. Poi la terza volta il tuo sistema nervoso è cambiato e "va bene" non era più disponibile.'

ATTO TRE — IL FIREWALL: 'Prima di passare oltre — tutti guardate questa polvere. Non ha potere se non il potere che noi le diamo. In questo momento, insieme, stiamo ritirando il potere.' Il facilitatore prende lo specchio o la superficie. 'Lo porterò nell'immondizia. Se qualcuno vuole aggiungere qualcosa — una parola, un suono, un gesto — mentre lo portiamo nell'immondizia, fatelo.' Camminate lentamente. Il gruppo risponde Come rispondono. Buttalo nel cestino. Fatto.

Il Debriefing — Tre domande dopo il rituale

- "Cosa è successo nel tuo corpo quando hai visto la linea? Non devi spiegare il perché — descrivi solo l'esperienza fisica." (Passiamo velocemente — una parola o una frase ciascuno.)
- 'Da dove viene il potere in quell'immagine?' (Discussione aperta — 2 minuti. Il gruppo di solito arriverà su: film, musica, pari, l'euforia iniziale, il sollievo che ha fornito.)
- "Ora è nel cestino. Cosa significa questo per la prossima volta che vedrai qualcosa che assomiglia a questo?" (Risposte brevi. Alcune persone diranno 'non è cambiato nulla.' Questo è onesto. Il rituale funziona con la ripetizione, non come un singolo evento.)

1.2

Rituali Oggettuali per Altre Sostanze

Adattare il rituale a ciò che c'è nella stanza

Sostanza	L'Oggetto Sostitutivo e l'Adattamento Rituale
Oppioidi / Pillole	Una caramella in una piccola busta, o un flacone di pillole non contrassegnato con mentine. Passare. Tenere. Il rituale: 'Questo è come sembrava la prescrizione. Questo è come sembrava il sollievo. Stiamo tenendo caramelle.' Stessi tre atti. Spazzatura alla fine.
Alcol	Un bicchiere di succo di mele — o acqua in un calice da vino. Il rituale: 'Andremo a annusare questo. Nota cosa fa il tuo cervello con l'odore di qualcosa in un bicchiere come questo.' Annusalo. Parla di quello che è scattato. Versatelo via insieme.
Cigarette/Vaping	Una penna, tenuta e battuta nella posizione usuale della mano. "Nota la presa. Nota dove vuole andare la tua bocca." Tieni la penna nella posizione da fumatore per 30 secondi in silenzio. Poi mettila giù e scuoti la mano.
Metanfetamina / Stimolanti	Uno specchio piccolo e bicarbonato di sodio, o un tubo di vetro disponibile in un negozio di articoli per l'artigianato. Il fascino qui è il materiale rituale. Stessi tre atti — ma aggiungi: 'Cosa ti ha dato il rituale prima ancora che lo usassi? La preparazione faceva parte dell'effetto.' Quello è condizionamento. Questo è ciò che stiamo interrompendo.
Cannabis	Un sacchetto di tè o un sachetto di erbe. L'odore scatena l'associazione. Passatelo in giro. Nota cosa si attiva. "Questo è camomilla. Il tuo cervello ha appena reagito alla camomilla. Ecco quanto è potente il condizionamento." Stessi tre atti.

Modulo 2

La Simulazione dello Stigma

Trasforma l'arma in uno specchio, e poi in un rimedio

Il Meccanismo Terapeutico

Lo stigma opera attraverso l'isolamento. Quando qualcuno ti chiama un 'volto da meth' o ti dice che sembri un tossicod dipendente, la vergogna colpisce perché ti segna come diverso dalle persone nella stanza — come qualcuno che ha fatto qualcosa che gli altri non hanno fatto, che porta prove di ciò sul corpo, che è visibilmente diverso. Quel segno è vergognoso solo quando sei solo in esso.

La simulazione dello stigma funziona rendendo il segno universale. Quando l'intero gruppo mette in scena lo stigma insieme — quando tutti si grattano la pelle, tutti sono il volto del meth, tutti applicano insieme l'olio di Olay — il segno smette di essere un segno. Diventa una condizione condivisa che il gruppo affronta insieme. La vergogna richiede l'isolamento per sopravvivere. La simulazione rimuove l'isolamento.

Il secondo meccanismo è la riformulazione: passare dall'etichetta sociale ('meth face') alla realtà biologica ('le sostanze nel mio sistema, la fissazione guidata dalla dopamina, il compromesso della barriera cutanea dovuto a meth'). La riformulazione non cancella l'esperienza — sostituisce una narrativa di vergogna con una accurata. Le narrative accurate possono essere affrontate. Le spirali di vergogna non possono.

2.1

Lo Script di Simulazione

Il facilitatore svolge questo in tre fasi

Di cosa hai bisogno

- Piccoli specchietti — negozio di articoli per la casa, uno per persona, o condiviso
- Una piccola bottiglia di idratante, olio o lozione — passata in giro
- Opzionalmente: una carta con il linguaggio di riformulazione stampato su di essa (fornita di seguito)
- Musica tranquilla durante la fase di guarigione — strumentale, rilassante

FASE UNO — L'ETICHETTA

FACILITATORE: Sto per dire ad alta voce alcune cose che le persone hanno detto — o pensato — su persone in questa stanza, o persone come noi. Queste

sono cose reali che le persone dicono. Le sto dicendo così possiamo guardarle, non perché siano vere.

[[Leggere lentamente, con pause.]]

FACILITATORE: 'Si può sempre riconoscere un tossicodipendente guardandolo.'
FACILITATORE: 'Viso da meth. Guarda la pelle. Si vede quello che si sono fatti.'
FACILITATORE: 'Se lo si sono cercato.'
FACILITATORE: 'Chi è stato tossicod dipendente, è sempre tossicod dipendente.'
FACILITATORE: 'Non cambieranno mai davvero.'

[[Pause.]]
FACILITATORE: Quanti di quelli hai sentito? Nell'ultimo mese. Su te stesso/a.
[[Lascia che il silenzio regga. Non avere fretta. Poi:]]
FACILITATORE: Faremo qualcosa con questi.

FASE DUE — LA SIMULAZIONE UNIVERSALE

FACILITATORE: Voglio che tutti prendano uno specchio. Se non ne avete uno, usate la fotocamera del telefono.
FACILITATORE: Guarda la tua pelle. Proprio ora. Guarda bene.
[[Dare 30 secondi di silenzio.]]
FACILITATORE: Ora — trova qualcosa. Un segno, una macchia, una zona secca, un poro, qualcosa che normalmente non vorresti che nessuno vedesse. Avete tutti qualcosa. Ognuno in questa stanza ne ha uno.
[[Pausa.]]
FACILITATORE: Ora toccalo. Non aggressivamente. Basta toccarlo e notare l'impulso — l'impulso di aggiustarlo, grattarlo, coprirlo.
FACILITATORE: Quell'impulso. Non è che tu sia spezzato. È la completazione di pattern guidata dalla dopamina. Lo stesso meccanismo che ha guidato il desiderio ha guidato il prelievo. Lo stesso cablaggio. Lo stesso sistema.

FACILITATORE: Guarda intorno alla stanza.
FACILITATORE: Tutti tengono uno specchio. Tutti hanno trovato qualcosa. Tutti hanno l'impulso.
FACILITATORE: Non c'è nessun volto da meth in questa stanza. Ci sono sistemi nervosi che fanno quello che i sistemi nervosi fanno quando sono stati sottoposti a stress chimico.

LA CARD DEL RIFRAME — Leggere ad alta voce o Affiggere al muro

ETICHETTA PRECEDENTE: 'Viso da meth — guarda cosa ti sei fatto.'
REALTÀ BIOLOGICA: 'La metanfetamina causa vasocostrizione, riducendo il flusso sanguigno alla pelle. La disregolazione della dopamina guida comportamenti ripetitivi, incluso il trazionamento cutaneo. La soppressione immunitaria dovuta all'uso cronico di

stimolanti compromette la barriera cutanea. Queste sono conseguenze chimiche di un processo chimico. Non sono prove del carattere.'

ETICHETTA VECCHIA: 'Si può sempre riconoscere un tossicod dipendente.'
REALTÀ BIOLOGICA: 'A volte si possono vedere le conseguenze fisiche dello stress cronico su un corpo umano. Queste conseguenze derivano dalla povertà, dalla guerra, dalla malattia, dall'assistenza. Il corpo sotto stress prolungato lo mostra. Questo non è unico alla dipendenza. Questa è biologia.'

ETICHETTA VECCHIA: 'Se lo sono cercati.'
REALTÀ BIOLOGICA: 'Nessuno sceglie il proprio stato MTHFR. Nessuno sceglie la propria variante COMT. Nessuno sceglie il deficit neurochimico che ha fatto sembrare necessaria la sostanza. La decisione di usare è stata presa da un sistema che era già in difficoltà, alla ricerca di sollievo.'

FASE TRE — LA SIMULAZIONE DI GUARIEDILE

FACILITATORE: Ora facciamo la riparazione. Non metaforicamente. In realtà.
[[Passare il burro o l'olio. Suonare musica tranquilla.]]
FACILITATORE: Mettine un po' nelle mani. Applicalo. Al posto che hai trovato nello specchio.
FACILITATORE: Questo è ciò che sembra la guarigione. Non è drammatico. Non è un momento di grazia. È qualcuno che si mette la lozione sul viso in una stanza piena di persone che fanno la stessa cosa.
[[Lascia che il silenzio e la musica lo mantengano per 60 secondi. Poi:]]
FACILITATORE: Questo è quello che stiamo facendo qui. Ogni settimana. Qualcosa di piccolo che è un vero atto di cura. In pubblico. Insieme.
[[Silenzio. Lascia che si assesti.]]

Modulo 3

Decostruzione del cliché

Le cose che la gente dice che non sono vere — messe in pratica affinché possiamo vederle chiaramente

Il Meccanismo Terapeutico

Il recupero è pieno di cliché che funzionano come pressione emotiva piuttosto che come guida utile. "Perdonare e dimenticare." "Lasciarlo andare." "Continua a tornare, funziona se ci lavori." "Un giorno alla volta." Queste frasi non sono sbagliate — ma vengono spesso usate per chiudere un'esperienza reale piuttosto che per illuminarla. Alla persona che non riesce a perdonare viene detto di perdonare più duramente. Alla persona che non riesce a dimenticare viene detto che non ha Veramente perdonato.

La decostruzione del cliché funziona mettendo in scena il cliché — portandolo avanti letteralmente, fino alla conclusione — in modo che il gruppo possa vedere cosa significa realmente in pratica rispetto a ciò che afferma di significare. L'enactment fa ciò che l'argomento non può fare: mostra piuttosto che dire.

3.1

Perdonare e dimenticare — La Lettera Scarlatta: una rappresentazione

20 minuti — l'intero arco dall'etichetta al rilascio

Cosa ti serve

- Adesivi rossi, pennarello rosso o post-it rossi — uno per persona
- Opzionalmente: un pezzo di stoffa rossa o un nastro
- Spazio per muoversi nella stanza

L'ATTO — IN QUATTRO ATTI

ATTO UNO — SCRIVERE LA LETTERA (5 min): Ogni persona scrive su un adesivo rosso una parola — una cosa che hanno fatto, o una cosa che è stata fatta loro, che gli è stato detto di 'perdonare e dimenticare.' Solo una parola. Non lo mostrano a nessuno ancora.

ATTO DUE — PORTARLO (5 min): Ogni persona attacca l'etichetta in modo visibile su di sé — sulla maglietta, sulla fronte, sulla mano, dove preferisce. Ora il gruppo può vedere le lettere di tutti. Nessuno le legge ad alta voce. Il gruppo vede solo che tutti ne indossano una. Facilitatore: 'Guarda intorno nella stanza. Questo è come appare portare la cosa che ti è stato detto di dimenticare. L'hai portata tu. Lo stesso hanno fatto tutti gli altri in' questa stanza.'

ATTO TRE — LA VERITÀ SULL'DIMENTICARE (3 min): Il facilitatore parla: 'Perdonare e dimenticare significa: agire come se non fosse successo. Significa: che la persona che ti ha ferito possa continuare senza conseguenze. Significa: che il tuo dolore è un inconveniente. Ecco cosa è realmente vero: il perdono è possibile. Dimenticare non è neuroscienza. L'ippocampo non ha una funzione di cancellazione. Non puoi dimenticare. Ciò che puoi fare è cambiare ciò che il ricordo significa, cambiarne carica emotiva, cambia quello che fai con essa. Questo non è dimenticare. È qualcosa di più difficile e più onesto che dimenticare.

ATTO QUATTRO — IL RILASCIO (5 min): 'Hai due scelte con questa etichetta. Puoi continuare a indossarla — e non c'è vergogna in questo; è la tua esperienza; è reale. Oppure puoi toglierla e appoggiarla da qualche parte in questa stanza — non buttarla via, non distruggerla — semplicemente appoggiarla. Non perché non sia successo. Perché stai scegliendo di non portarla più.' il tuo corpo oggi.' Musica soft. Le persone si muovono nella stanza e decidono. Nessuna pressione in nessun caso.

Il Debriefing

- A coloro che hanno rimosso l'etichetta: 'L'hai messo giù. Dove l'hai messo? Perché lì?'
- A coloro che continuavano a indossarlo: 'L'hai tenuto addosso. Cosa significa per te tenerlo addosso in questo momento?'
- A tutti: "Qual è la differenza tra perdonare qualcosa e dimenticarlo? Puoi dirlo in una frase?"

Il facilitatore non risolve questo. Il gruppo non ha bisogno di raggiungere un consenso. Lo scopo è rendere visibile cosa 'perdonare e dimenticare' chiede realmente alle persone — e dare al gruppo il permesso di rifiutare la parte dell'oblio mantenendo la parte del perdono come un obiettivo, non come una richiesta.

Modulo 4

Il dramma principale — Il busto

20 minuti per costruire il tuo personaggio. Poi lo giochiamo. Ogni incarnazione.

Il Meccanismo Terapeutico

La tecnica più potente dello psicodramma è l'inversione di ruolo — il momento in cui la persona che ha interpretato l'utente interpreta il rivenditore, o la persona che ha interpretato il rivenditore interpreta il membro della famiglia che guarda il proprio figlio scomparire. Ogni cambio di ruolo produce un cambiamento di prospettiva che parlare di quel ruolo non può produrre. Non si capisce il rivenditore finché non si è interpretato il rivenditore. Non si capisce ciò che la famiglia ha testimoniato finché non si è interpretata la famiglia. membro

Il 'Bust' è un psicodramma strutturato in cui viene messa in scena l'intera ecologia della dipendenza — non solo l'uso, ma ogni personaggio presente: il venditore, l'utente, l'amico che ha guardato, il familiare che ha scoperto, l'agente di polizia, il giudice, il consulente di trattamento che non ha ascoltato, la persona che ha detto la cosa giusta troppo tardi. Ogni personaggio ha la possibilità di parlare. Ogni personaggio ha il suo momento. E poi la scena. cambiamenti — e ogni personaggio ha un finale diverso.

4.1

Le Carte dei Ruoli

20 minuti per prepararsi — poi inizia lo spettacolo

FACILITATORE: Stasera faremo una rappresentazione. Avete 20 minuti per trovare il vostro personaggio. Vi darò delle carte di ruolo. Leggete la vostra. Trovate il vostro costume — qualsiasi cosa ci sia in questa stanza. Una giacca indossata in modo diverso, un cappello, un oggetto dalla vostra borsa, qualsiasi cosa. Quando i 20 minuti saranno trascorsi, siete quel personaggio. Restate in personaggio finché non chiamo "scena".

[[Distribuire le carte personaggio. Dare 20 minuti. Il facilitatore circola, aiuta le persone a trovare il loro personaggio. Suona musica.]]

LE CARTE DEI RUOLI — Stampare, tagliare e distribuire una per persona. Per gruppi di più di 8, raddoppiare alcuni ruoli. Per gruppi di meno di 6, una persona può interpretare più ruoli in sequenza.

RUOLO: IL DEALER — Giocato da chiunque — idealmente qualcuno che possa mantenere l'energia

COSTUME / PROP: Occhiali da sole se disponibili. Qualcosa nella tasca. Una postura

sicura.
Ho quello che ti serve. Sai dove trovarmi. Non sono il tuo problema — sono la tua soluzione.
Ho i tuoi soldi. Ti farò impazzire. NIENTE mi tocca. Sono intoccabile. Guardami bene.
IL TUO ARCO: Inizi lo spettacolo al culmine del mondo. Alla fine dello spettacolo, vieni beccato. Non sei glamour. Hai paura. Hai persone che ami. Il momento in cui ti rendi conto che la persona a cui hai appena venduto è il figlio/la figlia di qualcuno — gioca QUEL momento.

RUOLO: L'UTENTE — Prima Volta — Chiunque ricordi la prima volta
COSTUME / PROP: Mani leggermente protese in avanti. Uno sguardo di anticipazione.
Solo questa volta. Voglio solo vedere com'è. Non sarò una di quelle persone.
Ok. Un'altra volta. Posso smettere quando voglio.
IL TUO ARCO: Inizi curioso e in controllo. Finisci in un posto che non avevi pianificato di raggiungere. Il momento in cui noti che il controllo è sparito — gioca QUEL momento.

RUOLO: L'UTENTE — Stabilito — Chiunque sappia come appare la manutenzione
COSTUME / PROP: Leggermente incurvato. Controllando le tasche. Attento ai movimenti.
Sto bene. Devo solo superare oggi. Un'altra volta e poi smetto. Ci sono già passato.
E: Non ho problemi. Ce la faccio.
IL TUO ARCO: Sei esausto. Stai mantenendo qualcosa che non funziona più ma che non puoi fermare. Il momento in cui qualcuno vede attraverso di te — gioca QUEL momento.

RUOLO: L'AMICO CHE HA GUARDATO — Qualcuno che è stato ai margini dell'uso di qualcun altro
COSTUME / PROP: Braccia incrociate, poi scrociate. In piedi leggermente distante dalla scena.
Non sapevo cosa dire. Pensavo che ce l'avrebbero fatta. Non volevo peggiorare le cose. E: Avrei dovuto dire qualcosa prima. Avrei dovuto fare qualcosa.
IL TUO ARCO: Carichi una colpa che non è tua. Il momento in cui ti rendi conto che la colpa non è tua — vivi QUEL momento.

RUOLO: IL MEMBRO DELLA FAMIGLIA — Chi è stato amato da qualcuno con problemi di dipendenza, o che ha amato qualcuno che usa.
COSTUME / PROP: Una foto tenuta in una mano, o braccia leggermente protese in avanti.
Non capisco cosa ti è successo. Eri proprio qui e poi sei sparito.
Sono arrabbiato e ti amo e non so come fare entrambe le cose allo stesso tempo.
IL TUO ARCO: Ti muovi tra il lutto e la rabbia e l'amore e tutti sembrano gli stessi. Il momento in cui smetti di aspettare che la vecchia persona torni e vedi chi sta realmente di fronte a te — vivi QUEL momento.

RUOLO: IL SISTEMA — Una o due persone — possono essere divisi o interpretati insieme

COSTUME / REPR.: Cartellino se disponibile. Postura eretta. Espressione neutra.

Lei non è stato conforme. Non ha rispettato le condizioni del suo trattamento. Stiamo raccomandando un livello di assistenza più elevato. Questa è la sua terza ammissione. Cosa è diverso questa volta?

IL TUO ARCO: Non sei malvagio. Sei sopraffatto e con risorse insufficienti e stai operando con un modello che non si adatta alla persona di fronte a te. Il momento in cui te ne rendi conto — vivi QUEL momento.

RUOLO: L'UNICA PERSONA CHE HA DETTO LA COSA GIUSTA — Chiunque

COSTUME / OGGETTO SCENICO: Mani aperte. Contatto visivo costante.

Non credo che tu sia rotta. Penso che tu abbia seguito informazioni sbagliate. E: Non andrò da nessuna parte. Sarò qui quando sarai pronta.

IL TUO ARCO: Non devi aggiustare nulla. Devi solo restare. Il momento in cui la persona di fronte a te ti sente — vivi QUEL momento.

4.2

La struttura del gioco

Quattro scene — ciascuna recitata due volte, con un cambio di ruolo

Scena	Cosa succede?	Il cambio
Scena 1 — La Transazione	Il venditore e l'utente (per la prima volta) si incontrano. Avviene la transazione. L'amico osserva. Il familiare è altrove nella stanza, non ancora coinvolto.	Dopo la scena: Il venditore e l'utente scambiano i ruoli. Ripetilo. Il venditore è ora l'utente. L'utente è ora il venditore. Cosa cambia?
Scena 2 — La Spirale	L'utente (stabilito) cerca di gestire la propria vita. Il Sistema entra. Il familiare cerca di raggiungerli. L'amico sta al bordo.	Dopo la scena: Il membro della famiglia e l'Utente scambiano i ruoli. Simula il momento in cui il membro della famiglia scopre. Ora l'utente interpreta il membro della famiglia. Cosa vedono?
Scena 3 — Il Busto	Il venditore viene beccato. Arriva il Sistema. L'Utente è presente. Tutti si bloccano quando avviene lo sfondamento — cosa fa ogni personaggio nel	Dopo la pausa: Il facilitatore chiama ogni personaggio uno alla volta. 'Dealer — cosa stai pensando ADESSO?' 'User — cosa stai sentendo ADESSO?' Passare a tutti i personaggi.

	blocco?	
Scena 4 — L'altra fine	La persona che ha detto la cosa giusta entra — in qualsiasi momento nelle scene 1, 2 o 3. Il loro arrivo cambia una cosa. Solo una. Il gruppo improvvisa cosa cambia.	Dopo la scena: Discussione di gruppo — cosa è cambiato? Cosa non è cambiato? Cosa potrebbe cambiare solo dall'interno?

Le Note del Direttore — Gestire il Bust in Sicurezza

- Sei il regista. Non sei nello spettacolo. Rimani fuori dalla scena così puoi vedere tutta la stanza.
- Chiamare 'FREEZE' in qualsiasi momento se qualcuno sembra essere in un vero stato di angoscia piuttosto che recitare un'angoscia. Chiedere: 'Stai recitando il personaggio in questo momento, o ci sei tu?' La persona te lo dirà.
- "I'm in it" significa: fermare lo spettacolo, attivare il protocollo di grounding, riportarli nella stanza. Lo spettacolo riprende dopo, o no. La sicurezza della persona ha la precedenza.
- Il ruolo del Dealer è spesso catartico per le persone che non hanno mai potuto interpretare un personaggio potente. Lascialo grande. Lascia che il Dealer sia genuinamente minaccioso. Il bust funziona meglio quando il Dealer era effettivamente terrificante.
- L'inversione dei ruoli è il momento più importante. Non saltarlo. Il momento in cui un utente gioca da croupier è spesso quando capisce per la prima volta con cosa stava effettivamente interagendo.
- Devi sempre concludere con la Scena 4 — L'Altra Fine. Non lasciare mai il gruppo all'interno del busto senza muoversi verso la possibilità di qualcosa di diverso.

4.3

Il Debriefing

Tornando dal personaggio — e tornando a te stesso

FACILITATORE: SCENA. [Pausa.] Esci dal tuo personaggio. Scuotilo via — letteralmente. Scuoti le mani, le braccia.

[[Tutti si riprendono.]]

FACILITATORE: Ora formate un cerchio. E dite il vostro nome. Il vostro nome vero. Solo il vostro nome.

[[Giriamo per il cerchio. Ogni persona dice il proprio nome.]]

FACILITATORE: Hai appena interpretato qualcuno — o qualcosa — che ha avuto potere nella tua vita. L'hai controllato per gli ultimi 20 minuti. Questo non è nulla.

Domande di debriefing — Prenditi il tuo tempo con queste

- Quale ruolo è stato più difficile da interpretare? Quale è stato il più facile? Cosa ti dice questo?
- C'è stato un momento nello spettacolo in cui hai riconosciuto qualcosa di vero? Cos'era?
- Il trafficante è stato arrestato. Cosa è successo al trafficante dopo? Raccontalo in una sola frase.
- La persona che ha detto la cosa giusta — chi era quella persona nella tua vita reale? Se non c'era nessuno, chi avrebbe potuto essere?
- Cosa diresti al personaggio che hai appena interpretato, se potessi tornare indietro?

Modulo 5

La rappresentazione curativa

Come appare veramente il recupero — mostrato in pubblico, insieme

Perché questo deve sempre venire per ultimo

Avete appena condotto il gruppo attraverso il dolore messo in scena, lo stigma, le dinamiche di potere, il rovesciamento dei ruoli e il busto. Il sistema limbico è stato attivato. Il corpo sta trattenendo qualcosa. Non potete finire qui. Il sistema nervoso ha bisogno di un arco di completamento — non una risoluzione, non un lieto fine, ma un segnale fisiologico che lo stato attivato abbia un luogo dove atterrare.

L'Enactment di Guarigione non è una rappresentazione di essere guariti. È una rappresentazione delle specifiche piccole azioni che costituiscono la guarigione — le cose reali, letterali, fisiche che il recupero assomiglia nella vita quotidiana. Messa in scena in pubblico. Insieme. Perché il corpo impara facendo, e farlo in una stanza piena di altre persone che lo fanno cambia cosa significa fare.

FACILITATORE: Concluderemo stasera mostrandoci quello che stiamo facendo realmente. Non quello che stiamo cercando di fare. Quello che stiamo facendo realmente. Un'azione. Reale. Specifica.

FACILITATORE: Pensa a una cosa che fai — o che stai cercando di fare — che è recupero. Non un obiettivo. Un'azione. Qualcosa che puoi mostrarci ora con il tuo corpo.

[[Lasciare 60 secondi alle persone per pensare.]]

FACILITATORE: Faremo il giro della stanza. Ogni persona ci mostra — senza spiegare prima. Fatevelo. Poi ci dite cos'è.

Esempi di simulazioni di guarigione — Condividere questi se il gruppo ha bisogno di un suggerimento

Bere un bicchiere d'acqua — lentamente, deliberatamente, tutto il contenuto: 'Questo è me che mi idrato. Ogni giorno. Sembra stupido. Non facevo questo prima.'

FARE IL LETTO — mima l'azione: 'Ecco me che faccio il letto. Non faccio il letto da tre anni. Lo faccio ora.'

ASSUMERE I COMPRIMATI — mimare l'apertura di una bottiglia, prenderli: 'Eccomi che prendo il mio methylfolate. Non lo capisco appieno ancora. Ma lo faccio comunque.'

LA PASSEGGIATA MATTUTINA — mima di camminare, guarda intorno: 'Ogni mattina. Vent' minuti. Non ascolto nulla. Cammino semplicemente.'

CHIAMARE UNA PERSONA — simulare la chiamata al telefono: "Chiamo mia sorella il martedì. Non le parlo da due anni. La chiamo ora."

SITTARE CON IL DESIDERIO — stare completamente immobili, mani aperte sulle ginocchia: 'Mi siedo con questo per tre minuti prima di fare qualsiasi cosa. Passa. Mi siedo con questo.'

Scrivere una cosa — mime writing: 'Scrivo una cosa che ho fatto bene. Ogni notte. Una cosa. Non un elenco. Una cosa.'
Mangiare colazione — mimare l'azione: 'Mangio colazione ora. Ogni giorno. È tutto. Questo è il mio recupero per ora.'

[[Dopo che tutti hanno mostrato la propria azione:]]

FACILITATORE: Guardate quello che è appena successo in questa stanza. Ogni persona in questa stanza ci ha mostrato qualcosa di reale. Non un piano. Non un obiettivo. Qualcosa che stanno effettivamente facendo.
FACILITATORE: Questo è ciò che significa il recupero. Sembra così.

FACILITATORE: Chiudiamo come facciamo sempre.

FACILITATORE: La biologia può essere compresa.
TUTTI: La biologia può essere compresa.
FACILITATORE: Lo schema può essere cambiato.
TUTTI: Lo schema può essere cambiato.
FACILITATORE: Il lavoro è reale e il lavoro vale la pena di essere fatto.
OGNI UNO: Il lavoro è reale e il lavoro vale la pena di essere fatto.
TUTTI: Tornate.

Appendice

Programma Completo della Sessione di Psicodramma

90 minuti — l'arco completo

Tempo	Fase	Cosa succede?
Output ONLY the translated text	Apertura	Apertura standard del Kernel: acqua, respiro, Dichiarazione di scopo, frase di apertura
0:10–0:25	Rituale di introduzione	Tutte e quattro le frasi — nome, tipo, emozioni, in lavorazione
Output ONLY the translated text	Modulo 1 — Rituale Oggetto	La polvere per neonati o oggetto adattato rituale per la sostanza rilevante per questo gruppo
Do NOT add any content not in the source,	Modulo 2 — Simulazione dello Stigma	L'etichetta, la simulazione universale, la carta della riformulazione, la guarigione
0:55–1:05	Modulo 3 — Decostruzione dei cliché	Perdonare e dimenticare — Messa in scena della Lettera Scarlatta
1:05–1:25	Modulo 4 — Il seno	20 minuti di preparazione, 4 scene, scambi di ruolo, debriefing
1:25–1:35	Modulo 5 — Messa in scena della guarigione	Ogni persona mostra un'azione di recupero reale
1:35–1:45	Chiusura + Integrazione	Standard Kernel close + condivisione aperta opzionale di 10 minuti

Quali moduli eseguire per quale riunione?

- Prima sessione di psicodramma: solo Modulo 1 (Rituale Oggetto) — lasciar che il gruppo scopra il formato prima di aggiungere altro.
- Seconda sessione: Modulo 1 + Modulo 2 (Simulazione dello stigma)
- Terza sessione: Modulo 3 (Decostruzione dei cliché) — adatto per gruppi che si conoscono da tempo e sono pronti a esaminare il linguaggio che hanno usato
- Quarta sessione: Modulo 4 (The Bust) — richiede la massima fiducia; non tentare prima che il gruppo abbia avuto almeno 3 sessioni insieme
- Modulo 5 (Messa in scena di Guarigione) — sempre, ad ogni sessione di psicodramma, alla fine
- Arco completo di 90 minuti: massimo una volta al mese — queste sessioni sono ad alta attivazione; il gruppo ha bisogno di incontri regolari nel frattempo per integrare.